

114(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month : 5 月

日期	星期	早餐		午餐		水果	下午點心		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
		主食	食材	主食	食材		主食	食材				
5/1 勞動節放假一天、5/2、5/3 六日												
4	一	雞蛋麵線 (白麵線)	雞蛋. 紅蘿蔔絲. 玉米	合菜 (五穀米)	塔香豬柳(九層塔. 豬肉絲). 玉米炒蛋(玉米. 雞蛋. 紅蘿蔔絲). 青江菜炒香菇 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞蛋)	香蕉	黑糖小銀絲卷. 麥茶	銀絲卷. 麥茶	●	●	●	●
5	二	奶黃包	奶黃包	水餃(水餃皮)	豬絞肉. 高麗菜 酸辣湯(豆腐. 紅蘿蔔絲. 黑木耳.)	蘋果	綠豆番薯甜湯	綠豆. 黑糖. 番薯	●	●	●	●
6	三	銀絲卷	銀絲卷	合菜(白飯)	滷小雞腿. 蒸蛋(香菇. 雞蛋. 玉米). 炒白花椰菜 青菜豆腐湯(高麗菜. 小白菜. 豆腐)	芭樂	關東煮	柴魚片. 香菇. 豆腐. 白蘿蔔. 紅蘿蔔. 海帶. 高麗菜. 黑輪	●	●	●	●
7	四	香菇雞肉粥(白飯)	香菇. 雞肉丁. 雞蛋. 高麗菜	什錦烏龍炒麵 (烏龍麵)	豬肉絲. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 洋蔥. 雞蛋. 黑木耳. 香菇 味噌湯(味噌. 豆腐. 洋蔥)	小玉	蘋果麵包. 牛奶	麵包. 奶粉	●	●	●	●
8	五	草莓吐司. 豆漿	吐司. 草莓醬. 黃豆	雞肉咖哩飯(白飯)	雞腿肉. 白花椰菜. 馬鈴薯. 咖哩塊. 香菇炒蛋 海帶蛋花湯(海帶. 雞蛋)	鳳梨	檸檬愛玉	檸檬. 愛玉	●	●	●	●
5/9. 5/10 六日												
11	一	黑糖小饅頭. 牛奶	饅頭. 奶粉	合菜 (紫米飯)	香煎魚肉. 玉米粒炒毛豆仁蛋(毛豆. 雞蛋. 玉米). 雪白菇炒空心菜 番茄蛋花湯(番茄. 雞蛋)	芭樂	南瓜玉米濃湯	南瓜. 馬鈴薯丁. 玉米粒. 洋蔥	●	●	●	●
12	二	滑蛋吻仔魚蔬菜粥	雞蛋. 吻仔魚. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 玉米	大滷麵	豬肉絲. 大白菜. 金針. 香菇. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 黑木耳. 雞蛋	木瓜	小餐包. 冬瓜茶	小餐包. 冬瓜茶	●	●	●	●

日期	星期	早餐		午餐		水果	下午點心		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
		主食	食材	主食	食材		主食	食材				
13	三	玉米脆片. 豆漿	玉米脆片. 黃豆	合菜(白飯)	滷無骨排骨. 蕃茄炒蛋 (蕃茄. 雞蛋). 綠花椰菜 炒香菇 玉米蘿蔔湯(玉米. 白蘿蔔)	香蕉	綠豆地瓜湯	綠豆. 地瓜	●	●	●	●
14	四	絲瓜麵線 (白麵線)	絲瓜. 枸杞. 雞蛋	什錦烏龍炒麵 (烏龍麵)	雞腿肉. 綜合菇. 玉米筍. 玉米粒. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 青蔥 豆腐蛋花湯(豆腐. 雞蛋)	小玉	雞蛋布丁	布丁粉	●	●	●	●
15	五	小肉包. 牛奶	豬絞肉. 奶粉	高麗菜海鮮粥(白飯)	虱目魚柳. 蝦米. 高麗菜 紅蘿蔔絲. 美白菇. 雞蛋	芭樂	紅豆紫米湯	紅豆. 紫米. 紅糖	●	●	●	●
5/16、5/17 六日												
18	一	芝麻包. 豆漿	芝麻包. 黃豆	合菜 (五穀飯)	煎里肌排. 白花椰菜炒紅蘿蔔. 蒸蛋(香菇. 玉米. 雞蛋) 蘿蔔排骨湯(白蘿蔔. 排骨)	蘋果	仙草蜜	仙草. 黑糖	●	●	●	●
19	二	雞蓉玉米粥	玉米. 雞絲肉. 雞蛋	嫩雞燴飯 (白飯)	雞肉塊. 青江菜. 紅蘿蔔絲. 香菇. 玉米粒. 海帶豆腐湯(海帶. 豆腐)	芭樂	藍莓吐司. 紅棗茶	吐司. 藍莓醬. 紅棗	●	●	●	●
20	三	小肉包. 牛奶	豬絞肉. 奶粉	合菜(白飯)	醬燒冬粉肉燥(絞肉). 玉米炒蛋(雞蛋. 玉米). 炒高麗菜. 玉米排骨湯(玉米. 排骨)	香蕉	蒸地瓜. 麥茶	地瓜. 麥茶	●	●	●	●
21	四	鍋燒烏龍麵	豬肉片. 高麗菜. 雞蛋. 紅蘿蔔. 香菇	高麗菜肉絲蛋炒飯	高麗菜. 雞蛋. 豬肉絲. 紅蘿蔔絲. 香菇. 洋蔥. 蔬菜蘿蔔湯(小白菜. 白蘿蔔)	小玉	冬瓜果凍	菜燕	●	●	●	●
22	五	翡翠豆腐粥	菠菜. 豆腐. 豬絞肉	奶香義大利麵 (螺旋麵)	雞腿肉. 綠花椰菜. 紅蘿蔔. 美白菇. 玉米筍. 奶油 玉米濃湯(洋蔥. 玉米. 馬鈴薯)	鳳梨	雞蛋小饅頭. 牛奶	饅頭. 牛奶	●	●	●	●
5/23、5/24 六日												
25	一	芋泥包. 豆漿	芋泥包. 黃豆	合菜 (地瓜飯)	紅燒雞丁(雞肉. 九層塔). 炒高麗菜. 番茄炒蛋(番茄. 雞蛋) 青菜豆腐湯(小白菜. 豆腐)	蘋果	蒸玉米塊. 麥茶	玉米. 麥茶	●	●	●	●

日期	星期	早餐		午餐		水果	下午點心		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
		主食	食材	主食	食材		主食	食材				
26	二	蔬菜雞蛋麵線 (白麵線)	雞蛋.紅蘿蔔絲.玉米.洋蔥	滷肉麵線 (雞絲麵)	滷肉角(豬肉塊.豆皮.車輪).炒高麗菜.滷蛋 毛豆排骨湯(毛豆.排骨)	香蕉	白木耳紅棗枸杞湯	白木耳.紅棗.枸杞	●	●	●	●
27	三	黑糖銀絲卷.豆漿	銀絲卷.黃豆	地瓜飯 (白飯.地瓜)	台式炸醬(豆乾.豬絞肉).蒸蛋(香菇.玉米.雞蛋).綠花椰菜拌紅蘿蔔絲 豆腐蛋花湯(豆腐.雞蛋)	木瓜	檸檬愛玉	檸檬.愛玉	●	●	●	●
28	四	小菜包.牛奶	菜包.奶粉	大滷麵	豬肉絲.高麗菜.金針.香菇.紅蘿蔔.白蘿蔔.黑木耳.雞蛋	小玉	黑糖山粉圓	黑糖.山粉圓	●	●	●	●
29	五	絲瓜雞肉粥	絲瓜.雞肉絲.雞蛋	海陸燴飯 (白飯)	魚肉片.雞肉塊.高麗菜.黑木耳.紅蘿蔔.玉米.秀珍菇.雞蛋	芭樂	杏鮑菇包.豆漿	杏鮑菇包.黃豆	●	●	●	●
5/30、5/31 六日												

PS.餐點計畫表會依照市場採購情況略做更動/本園使用台灣豬肉